

POULET CARAMÉLISÉ AU GINGEMBRE ET SÉSAME

PRISCA MORJON



Préparation	Cuisson	Personnes
10 min	30 min	4

Ingrédients

300g d'escalope de poulet
20g de sucre parfumé
1 càs de sésame
1 càc de bicarbonate de soude
1 càc de 4 épices
1 càc de paprika
2 càs d'huile de tournesol
1 càc de piment Cayenne en poudre
1 càs d'ail en poudre grillé
1 càs de gingembre en poudre
2 càs de sauce soja
Jus d'un citron

Préparation

Détailler le poulet en gros cubes.
Assaisonner avec les 4 épices, le jus de citron, l'ail, le paprika, le gingembre, le bicarbonate, la sauce soja, le piment de Cayenne et mélanger. Laisser mariner 1h.
Sans une poêle, faire griller le sésame à sec en mélangeant régulièrement.
Réaliser le caramel avec le sucre et l'huile de tournesol.
Faire fondre et dorer puis y mettre le poulet.
Faire dorer le poulet et laisser cuire à cœur.
Servir avec les graines de sésame à l'apéritif ou en plat.

Environ **3,00€**
PAR PERSONNE

